

スマイルさん



高校生による地区内訪問の様子

令和元年度 高校生 ボランティアワークキャンプ 報告

遠山地域の 人と人とのつながり

夏休み期間を利用して、飯田下伊那の高校生5名が遠山地区（飯田市上村・南信濃）へ伺いました。今回のスマイルさんは、当社協主催で7月28日～30日の二泊三日で実施した「高校生ボランティアワークキャンプ事業」に参加した高校生たちを紹介します。

高校生が福祉課題や課題解決に向けた地域の取り組みについて理解しながら、福祉の担い手育成につなげることを目的として、昨年度に引き続き遠山地区にて本事業を実施しました。三日間の行程の中で高校生たちが地域のニーズ調査やボランティア活動、また住民の方との意見交換等を行い、地域福祉についての学びを深めました。

活動初日の7月28日は、高校生たちが地区内のお宅へ一軒一軒訪問し、住民の方から日頃の生活の様子や困り

6・7面に今回の活動報告写真を掲載しています。あわせてご覧ください。



ごとなどを伺いました。様々な福祉課題が聞かれましたが、「いつも近所の人がついでにゴミを出していただく」「多めに作ったおかずを近所に分けている」といったお話も聞くことができ、ご近所同士で協力して支え合いながら生活されていることが分かりました。

今後当社協では、将来を担う若い世代の学生たちが地域福祉に興味を持ち、自分たちが住む地域のことを真剣に考えていけるよう、このような機会を設けていきたいと考えています。

いいだ

お
ママ
で
社協情報

第 102 号 増ページ号

令和元年 10月 発行
社会福祉法人飯田市社会福祉協議会
〒395-0024 飯田市東栄町3108-1
さんとびあ飯田
TEL : 0265-53-3040
FAX : 0265-53-3186
HP : <http://www.iidashakyo.or.jp/>
e-mail : is@iidashakyo.or.jp
印刷 龍共印刷株式会社

● おもな内容 ●

- | | |
|------|----------------------|
| 1面 | スマイルさん |
| 2面 | 赤い羽根共同募金 |
| 3面 | 7・8月の事業報告 |
| 4面 | ちょっといいお話 |
| 5面 | 牛乳パックのオムライスケーキ |
| 6・7面 | 高校生ボランティアワークキャンプ事業報告 |
| 8・9面 | ベルマークの協力依頼・一覧表 |
| 10面 | おママで8コマ劇場 |
| 11面 | 掲示板・おママでクイズ |
| 12面 | おママの部屋 |





じぶんの町をよくするしくみ

赤い羽根共同募金

今年も皆様の温かいご支援をお願いいたします。

期 間 10月1日～12月31日

令和元年度目標額 **14,200,000円**



飯田市配分計画

共同募金は助成計画を事前に定める計画募金です。今年ご協力をお願いする募金で以下の事業を計画しています。

高齢者のために

4,408,080 円

高齢者の集い、敬老会、ふれあいサロン、健康づくり事業、敬老の日祝品の贈呈他



子どもたちのために

1,543,560 円

私立保育園・児童養護施設への補助、特別支援学級設置校への歳末激励金、福祉教育図書整備事業他（小・中・高校に図書購入補助をしています。）

《ありがとうメッセージ》

古くほつれが見られた保育室の防災カーテンを新しくできたことで、部屋の雰囲気も明るくなり、子どもたちのより良い環境を整えることができ、大変有り難かったです。

（私立保育園）

生徒のみんなは本が大好きです。今年も1年生から6年生まで楽しめる物語の本を買わせていただきました。ありがとうございました。

（福祉教育図書整備事業）

障がいのある方のために

574,000 円

障がい者交流会、障がい者施設への補助他

《ありがとうメッセージ》

畳がきれいになり、子どもたちもとても喜んでいきます。子どもたちが畳の上に集まって、ミニカー遊びをしたり、テーブルを置いて学習をしたりしています。活動が気持ち良く行えています！大切に使いしていきたいと思えます。ありがとうございました。

（障がい者施設）

住民全般の福祉のために

1,656,360 円

地域福祉活動の支援、ボランティア団体支援、ボランティア養成講座、地区広報紙の発行他

※県共同募金繰入 **6,018,000円**（広域的福祉施設・福祉団体へ助成、災害時に備えての積立他）

長野県共同募金配分

安心・安全まちづくり活動支援配分

今年度も、まちづくり委員会等市内17の住民組織団体が、防災関係の備品等を購入しています。



トランシーバーの購入





7・8月の事業実施報告



『飯田市結婚相談所 登録者全体交流会』

< 7月13日(土)実施 >

飯田市結婚相談所の登録者を対象に、「愛される人になる授業～心がけ一つで人生は大きく変わる～」と題し、ながの結婚支援センターの溝端先生からセミナーを開催しました。セミナー後、参加者同士の交流会を行いました。参加者からは「先生のお話を聞いて、婚活に対して前向きになりました」とのご感想をいただきました。



『料理教室(障がい者趣味教室)』

< 7月23日(火)実施 >

飯田市内の障がいのある方を対象に、料理教室を開催しました。昨年度のにこにこ料理教室に引き続き、管理栄養士の片桐先生に講師をお願いして、夏野菜を使った料理を作りました。9名の参加者と、サポートボランティアの皆さん計17名が交流を楽しみながら、わきあいあいと料理ができました。今後も献立を変えながら料理教室を開催する予定です。



『介護予防サポーターフォローアップ講座』

< 8月30日(金)実施 >

市内各地区で行われている通所型サービスB事業(地域による介護予防教室)の運営に携わる“介護予防サポーター”の皆さんを対象とした講座を開催しました。市内8地区から50名の介護予防サポーターの皆さんが参加され、椅子に座ってできるボール運動の実践、他地区のサポーターさんや地域包括支援センターの職員等との意見交換、情報共有を行うことができました。



『モザイクタイル教室(障がい者趣味教室)』

< 8月31日(土)実施 >

飯田市内の障がいのある方を対象としたモザイクタイル教室を、講師の清水さんの事務所がある「飯田リフォームセンター」で開催しました。今回は、タイルでリースを作り、参加者6名と付添者の方4名で、それぞれ違った作品ができました。道具や機械が無いとできない体験だったので、皆さん作業に興味津々のご様子で、楽しんでおられました。



シリーズ
その52

ちよっと いいお話

～転ばない環境づくりで転倒予防を～

(101号に続いて)

平均寿命が男性約81歳、女性約87歳となり、敬老の日には100歳で元気に過されている方々が多くいらっしゃいます。

健康長寿をめざして、食事・運動とともに転ばない環境づくりに努めましょう。

気をつけたい中高年の転倒

高齢者が転倒することは骨折につながり、寝たきりや要介護になるきっかけになります。

転倒を防ぐには、どのような注意をしたら良いでしょうか。

老化は足から

「歩く」「またぐ」「昇って降りる」この3つの動作がちゃんとできるかどうか大切です。

若い頃できたことが年をとってもできるとは限りません。

転倒リスクのチェック	点数	チェック
1 過去1年間に転んだことがありますか	5点	
2 歩く速度が遅くなったと思いますか	2点	
3 つえを使っていますか	2点	
4 背中が丸くなってきましたか	2点	
5 毎日お薬を5種類以上飲んでいますか	2点	
★あてはまる項目の合計点が6点以上の方は転びやすい状態なので注意が必要です。	合計	

「転ばない暮らし方ガイド」日本転倒予防学会 監修より

家の中でも注意が必要

ぬ・か・づけ に注意

ぬ れている所はすべりやすい

か いだん・段差はつまずきやすい

かた づけ てない所は転びやすい

家の中をチェック!!

ふ・ゆ・びゅう・う・た・く を心がけたい

ふ よい高さに物を置く

ゆ 居間の整理をする。床に物を置かない

びゅう じゅうたんは端が浮かないよう固定する

う 浮いたかかとのはきもの(スリッパ)はルームシューズに

た 段差にはテープなどをはって目立たせる

く 暗い所には間接照明をつける



まめのひとり言

「○○ちゃん」

数年前、近所の本屋で面白い物をしていたときのこと。「○○ちゃん、○○ちゃん」と知らない女性3人組から話しかけられた。私はすぐに「人違いです」と返したが、女性たちは笑いながら「ワソ、○○ちゃんでしょ!」と畳みかけてきたので、「こめんなさい本当に人違いです」と伝えると、女性たちは不思議な物を見たような表情で去っていった。

これを機に、私は知らない人から○○ちゃんと見間違われることが多くなった。

先日も近所の本屋で面白い物をしていると、数年前と同じように「○○さんですよね?」と高齢の男性から声をかけられた。私は何度も言い慣れた「人違いです」の言葉を準備したが、男性はすぐに「この前は重い荷物を持っていただき、本当にありがとうございました」とお礼を言ってきた。少し驚いたが「人違いです...」と返すと、男性も驚いたようで「とても似ていたので...人違いしてすみませんでした」と言い、帰っていった。

私は、「○○ちゃんって親切な人なんだな」と、なんだか誇らしい気持ちになった。それと同時に、「私の取る行動で、○○ちゃんの顔に泥を塗ることにもなる」と、身の引き締まる思いがした。

世界中には同じ顔の人が3人居ると言われている。私の場合、1人はすぐ近くに居よう。会ったことは無いが、同じ顔の○○ちゃんに恥ずかしい思いをさせないよう、きちんとした立ち振る舞いをしなければ...と感じる今日この頃である。

※まめのひとり言は、編集委員会へ届いたみなさんの声でつくられています。

作業療法士さん
が考えた



牛乳パックの

オムライスケーキ



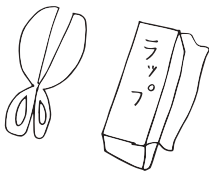
厳しい残暑も過ぎ、秋らしくなってきました。夏バテで落ちた体力を戻すためにしっかりと食事を摂りましょう。今回は見た目も楽しめ、ご飯もしっかり食べられるオムライスケーキの作り方ををご紹介します。

ここに注目

- ・材料の準備や手順の確認をし、入れたら美味しそうな食材を考えてみましょう。ケチャップライスだけでなく、チャーハンやピラフでも美味しいですよ。
- ・どのような飾り付けにするのか、紙に下絵を描いて考えてみましょう。いくつも描いて考えることは脳へのよい刺激となります。

道具

- ・ハサミ
- ・ラップ
- ・セロハンテープ



材料（2人前）

- ・牛乳パック（1リットル）
- ・薄焼き卵
（フライパンに合わせて大きな円で）
- ・オムライスの中のごはん
（味付けなどはお好みの食材で）
- ・オムライスの飾り
（チーズ、ケチャップ、ミニトマト、パセリ）



作り方

①牛乳パックの型を作る

- 牛乳パックの一面（右図の斜線部分）を切り取る
- 点線の部分に切り込みを入れる
- セロハンテープで口を閉じて箱にする

① 型を作る



② シマシマの部分で切る



③ 点線の部分にセロハンテープを入れる

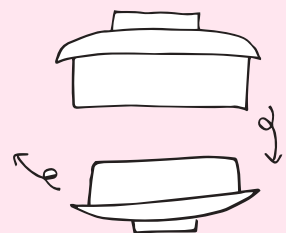


④ セロハンテープで口を閉じて箱にする

- 型にラップを敷き、その上にうす焼き卵を広げる（卵ははみ出るくらい）
- 型にごはんを詰める（はみ出た卵は内側に折りこむ）



- お皿を被せ、ひっくり返して型とラップを外す
- 模ったスライスチーズやケチャップで絵を描いて完成



完成です！パセリやミニトマトを飾ってもOK！



令和元年度 高校生ボランティア ワークキャンプ事業報告

実施日:令和元年7月28日~30日 場所:飯田市上村・南信濃地区

7月28日(日)、遠山中学校の生徒さん4名、南信濃地域福祉プロジェクトメンバー3名の皆様と座談会を行いました。参加した高校生が地区内のお宅を訪問して感じたこと、中学生による遠山地域での福祉活動の取り組み、現在南信濃地域福祉プロジェクトで協議されている移動手段についての検討内容などを話し合い、それぞれの考えや思いを出し合いました。



7月28日(日)



遠山地区内のお宅に一軒一軒訪問し、住民の方から日頃の生活の様子や困りごとなどを伺いました。

7月29日(月)



お一人暮らしの方のお宅で、窓ふきや洗濯物の整理などをさせていただきました。また、高校生と一緒にお団子を作るなどの交流もしました!

7月30日(火)



南信濃公民館主催の夏休み子ども見守り事業に参加し、19名の小学生・ボランティアの中学生と一緒に魚のつかみ取りのお手伝いをさせていただきました!

8月17日(土)事後学習・活動報告会



8月17日(土)、本事業の参加高校生による事後学習および活動報告会を行いました。3日間のボランティア活動で学んだことや感じたことを模造紙にまとめ、発表しました。

高校生たちは、「遠山地区内の近隣同士の支え合いの強さや、地元中学生と南信濃地域福祉プロジェクトメンバーと一緒に作った“声かけカレンダー”を地区内で見守りながら配付する活動、ふれあいサロンや公民館事業での世代間交流…など、遠山地域では世代を越えた強いつながりがあることを感じました。これから私たちも、人と人とのつながりを大切にしていきたいと思います。」と報告してくれました。

今後さらに振り返りを深め、11月16日(土)に鼎文化センターで開催予定の“地域福祉活動推進研修会”において、市民の皆様にも活動報告をさせていただきます。



ベルマーク収集による支援活動へご協力ください

昨年度、東日本大震災被災地支援活動として皆様からお寄せいただいた127,854.3点のベルマークを、岩手県の山田町へ贈ることができました。飯田市ボランティアセンターでは、今年度も引き続きベルマーク収集を行っております。

左頁の「ベルマーク一覧表」を点線で切り取って、収集にご活用ください。

注：2019年度版の一覧です。年度ごとに参加企業が変更になる場合があります。

ベルマークの切り方

ベルマークは点線内に切る



小さなマークは大きめに



切りそこなっても、半分以上残っていれば有効です。

ベルマーク整理のためのボランティアさん大募集!!



ベルマーク整理のための会「マメボラの会」では、ベルマークの仕分け作業などを行っています。昨年同様、年度末に向けてベルマークを被災地に送付できるよう準備を進めており、ご協力いただける方を随時募集しています。年内は下記の日程で活動しておりますので、ご協力いただける方はご参加ください。

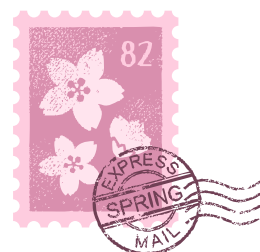
- 【日時】** ★毎月第4金曜日 午後1時30分～4時30分
★その翌土曜日 午前9時00分～12時00分
(※ 11・12月は第3金曜日、11月の土曜日はお休みです。)
- 【日程】** 10月25日(金)・26日(土)／11月15日(金)
12月20日(金)・21日(土)
- 【場所】** さんとぴあ飯田 2階 ボランティアルーム



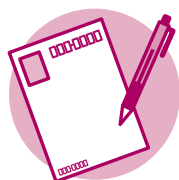
収集ボランティアしてみませんか？

●使用済切手

使用済切手の収集は、切手を貼られている封筒からはがしたりせず、封筒ごと「台紙付き切手」の状態で切り取ります。切手の周囲は5mm～1cm程度の余白を残して切ってください。消印がある場合には、消印をまるごと残します。集めた切手は、切手収集家等に売却され、その売上金は様々な福祉活動に活用されます。



●書き損じはがき



使用しなかった年賀はがきや書き損じたはがきが家に眠っていませんか？集めたはがきは収集活動団体が郵便局で手数料を差し引き、新品のはがきや切手と取り換えて協力者に引き取ってもらい、代金を福祉やボランティア活動に役立てます。

〒104-0045 東京都中央区築地 6-4-18 汐留イーストサイドビル7階 TEL 03-5149-7255 ホームページ <http://www.bellmark.or.jp>



マメ太郎

社協職員
による

おマメで8コマ劇場



マメ子

作：林 篤史（地域福祉課）

第32話

ボランティアははじめました！



職員役：柴原 作（地域福祉課） 市民役：松村 陽子（地域福祉課）



読者のコーナー

皆様からお寄せいただきましたハガキ・メールの中から、101号の感想を一部抜粋してご紹介します！

家の中でできる筋力アップ運動を、ムリをしないように続けています。

伊賀良 80代女性

「ヨーグルトパックのお手軽プランターづくり」は、青じそや百日草で早速試してみたいと思います！

松尾 70代女性

「おマメで」は、スミからスミまでためになるものばかりです。これからも楽しみにしています。

上久堅 70代女性

掲 示 板

マメ太郎



マメ子



◎ 親御様向け婚活支援特別講演会 ～わが子に結婚してもらうために～

なかなか結婚しないわが子に、どう結婚を勧めたらよいか…
そんな悩みにお答えする婚活プロの講演会です。

- 日 時 令和元年
10月19日(土)
13:30～16:00
- 会 場 飯田勤労者
福祉センター3階
第3・4研修室
- 対 象 20代～40代の
独身の子を持つ親御様
- 定員/会費 80名/無料
- 締 切 令和元年10月11日(金)
- 申込み・お問い合わせ
飯田市社会福祉協議会
結婚相談所事務局
☎0265-53-3182

— 講 師 —



ながの結婚
支援センター 代表
結婚・恋愛心理カウンセラー
溝端 勇二 氏

災害救援ボランティア養成講座 参加者募集

■目的：飯田市内にて大規模災害が発生した際、
災害救援に関する専門的な知識をもって、
救援活動に参加できるボランティアの養成
を行うことを目的として開催します。

- 日時：①令和元年11月24日(日)
9時00分～11時40分
②令和元年11月30日(土)
9時00分～18時00分
③令和元年12月7日(土)
9時00分～16時00分

- 場所：①・③さんとおび飯田3階
第1・2講習室
②飯田勤労者福祉センター2階
第1・2視聴覚室

- 定員：30名
■参加費：無料



ちょっと
— 息

「おマメで」クイズ??

社協情報「おマメで」102号の中からクイズです。答えと右記の要項を添えてぜひご応募ください。
クイズに正解された方の中から抽選で5名に図書カードをお贈りします。

- 1 赤い羽根共同募金の実施期間はいつからいつまで
でしょう？ (ヒント：2面)
- 2 当社協でベルマークの仕分け作業などを行っている
ボランティアの会の名称は？ (ヒント：8面)

応募要項(ハガキで応募される場合)

63	〒395-0024	①クイズの答え
	飯田市社協 「おマメで」編集委員会 行	飯田市東栄町三〇八一
		②住所
		③氏名 ④年齢
		⑤電話番号
		⑥「おマメで」の感想

ご応募締め切り 10月末日

メールでの応募方法は2通り!!

- ① omamede@iidashakyor.or.jp
にメール送信!
- ② HPから「お知らせ」欄→
「社協情報おマメで第102号」をクリック!
おマメでクイズに参加できるよ!
待ってまーす!

103号の誌面にてクイズの答え・当選者の発表を行います。

※ご応募の際にいただいた個人情報はプレゼント発送以外には使用いたしません。

※匿名表現でご感想を次回号に掲載させていただく場合がございます。ご了承ください。

101号のクイズの答え

「ハーバリウム」

当選された方

・原 静子 様 (橋北)
・吉村 尚美 様 (松尾)

・伊藤 政子 様 (羽場)
・中島 和江 様 (山本)

・村沢 敏枝 様 (羽場)

社協おマメで体操
イメージキャラクター



マメ太郎



マメ子

多くのご応募ありがとうございました!



各情報の申し込み・お問い合わせは…

飯田市社会福祉協議会

(飯田市ボランティアセンター)

電話 0265-53-3182

FAX 0265-53-3183

HP <http://www.iidashakyo.or.jp>

～各種教室・講座・事業のご報告～

いずみの家が教える「パン作り」教室
〈6/15・6/30実施〉

障がいに対する理解や福祉教育を目的に、社会福祉法人希望の虹「いずみの家」の皆さんにパン作りの講師をお願いして、小学生親子教室と中高生教室を開催しました。小学生の親子が4組、中・高生が5人参加され、パンを地域の会社や学校へ販売している様子を映像資料で見ていただきながら、パン作りを体験しました。参加者からは「いずみの家の皆さんの慣れた手つきを見て、本当にすごいなと思いました」との感想をいただきました。

サマーチャレンジボランティア
〈7/27(土)～8/11(日)実施〉

夏休み期間中を利用した市内の福祉関係施設でのボランティア体験を通して、中・高生が福祉への理解や関心を高めていただくことを目的として行っている事業です。今年度は、市内11校のべ728名が参加しました。参加者からは「職員の方が利用者の方それぞれにきちんと対応している所がすごいと感じました」「保育士になる夢を追いかけたいと、あらためて思いました」といった前向きな感想をいただきました。今回ご協力いただいた福祉関係施設の皆様に感謝申し上げます。



ふくしニア

〈9/8(日) 南信州お仕事キッズタウン内で実施〉

「ふくしニア」とは、福祉の仕事を体験しながら福祉を身近に感じてもらうと、長野県社会福祉協議会が主体となって取り組んでいる事業です。今回、南信州お仕事キッズタウン内で「ふくしニア」のブースを開き、看護師・保育士・介護福祉士のお仕事体験を行いました。介護福祉士のお仕事は飯田市社協の職員が担当させていただき、参加した子どもたちは、電動ベッドや車いすを操作したり、介護食(ゼリー)の介助をする体験をしてもらいました。参加者からは「福祉の仕事はこういうことをやっている」と初めて知りました」との感想をいただきました。少しでも福祉の仕事を身近に感じていただけたら幸いです。



ボランティアさんに聞きました!!

その3 <サニーフラガールズ>

サニーフラガールズさんはシニア大学32期生を中心に、今年で結成8年目を迎えます。現在、8名の会員の皆さんが月2回集まってフラダンスの練習をしており、踊りの技術を磨いています。フラダンスのレパートリーが12曲あり、それらを高齢者施設などで披露しておられます。施設の皆さんに喜んでいただけることや、鮮やかな衣装を着て施設の利用者の方から「かわいいなあ」と声をかけられたりすることが、自分たちのやりがいや健康作りになる、とお話されました。

フラダンスのご依頼については、飯田市ボランティアセンターまでお問い合わせください。(飯田市内在が希望です)

